



1 老人如何判断是否需要减肥

龚丽表示,“老年人身上的每一两肉都是保命的手段”这种说法有一定道理。随着年龄增长,老年人身体机能衰退,适当的脂肪储备有助于维持身体能量供应,在面对疾病或手术等应激情况时,可为身体提供必要的能量支持,增强抵抗力与恢复能力。所以,老年人的体重管理需个体化评估。

那么,哪些老年人不宜减肥呢?首先,体重偏轻或消瘦的老年人不宜减肥。这类老年人本身营养储备不足,可能存在肌肉量少、骨密度低等问题,盲目减肥会加重营养不良,导致免疫力下降,增加感染、骨折等风险,甚至引发恶病质,影响身体健康与生活质量。其次,患有慢性消耗性疾病,如恶性肿瘤、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病合并严重并发症等的老年人,也不适合减肥。这些疾病本身消耗大量能量,患者需保持足够体重维持身体运转和对抗疾病,减肥只会加重病情。

不过,对于体重超重或肥胖,且伴有高血压、高血脂、高血糖等代谢综合征,或患有骨关节炎等因体重增加而加重病情的老年人,适当减肥有益。减轻体重可降低心血管疾病发病风险,改善血糖、血脂等代谢指标,减轻关节负担,缓解关节疼痛,提升生活质量。

2 老人肥胖可能是疾病导致

66岁的张大爷住在茅箭区,身高1.7米,体重达105公斤。张大爷的老伴早逝,子女在外地工作,张大爷长期独居,不爱活动也不爱与人交流。近一年,张大爷的体重骤增15公斤,原本的冠心病和高血压等慢性病愈发严重。

为减重,张大爷尝试了多种方法,严格控制饮食,网购减肥药物服用。然而,体重不降反升,且他变得迟钝、懒散,整天嗜睡,更不愿与人交谈,还比旁人更怕冷。

今年2月中旬,张大爷在子女陪同下到市太和医院体重管理门诊就诊。龚丽接诊后,怀疑张大爷患上甲状腺功能减退症,便让他做内分泌激素检测。结果显示,张大爷甲状腺激素水平明显偏低,体重增加正是甲状腺功能减退所致。

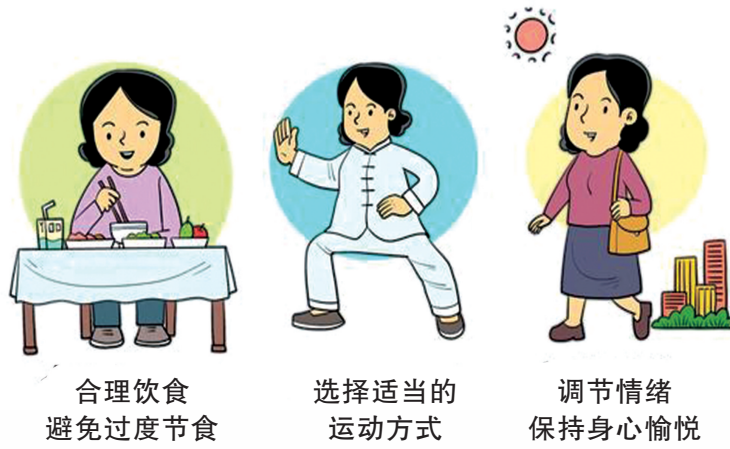
龚丽为张大爷制订了补充甲状腺激素的治疗方案。随着甲状腺功能逐渐恢复正常,张大爷水肿症状减轻,体重慢慢下降。医生叮嘱张大爷,日常要多运动、按时吃饭,切勿盲目尝试减肥方法。

龚丽提醒,老年人体重严重超标时,建议及时筛查肥胖病因,判断是单纯性肥胖还是病理性肥胖。除甲状腺功能减退外,还有多种疾病与肥胖关系密切。

库欣综合征:老年人患病后,肾上腺皮质分泌过多糖皮质激素,使体内脂肪重新分布,出现向心性肥胖,典型表现为满月脸、水牛背、腹部肥胖,四肢相对瘦小。

下丘脑综合征:下丘脑是调节人体食欲和代谢的重要中枢,当老年人下丘脑发生病变,如肿瘤、炎症、外伤等,可能导致食欲调节功能紊乱,引起食欲亢进,进而导致体重增加和肥胖。

多囊卵巢综合征:该病常见于育龄女性,部分老年女性患者也可能出现相关症状。老年女性患者可能因内分泌紊乱,出现雄激素水平相对升高的情况,进而影响身体代谢,常伴有腹式肥胖等表现,但与育龄女性在症状表现和发病机制上存在一定差异。



健康享受晚年 正确认识肥胖

老年人科学减重指南

国家卫生健康委最新数据显示,我国60岁以上老年人超重率为41.7%,远超成年人34.3%的平均超重率。随着年龄增长,老年人肌肉流失、代谢下降,肥胖问题日益凸显,严重威胁身体健康。市太和医院体重管理中心主任龚丽日前接受采访时就老年人如何正确认识肥胖作出解答。

■记者 张贤维

健康减肥的方法



图据新华社

3 肥胖对老年人的5大危害

龚丽介绍,从临床数据看,肥胖是老年人健康问题的导火索,会增加患高血压、糖尿病、冠心病、心肌梗死等慢性病的风险。

糖尿病风险增加:肥胖会致使老年人代谢系统紊乱,引发胰岛素抵抗,葡萄糖难以被细胞正常吸收,在血液中大量积聚,导致血糖升高。血糖波动还会引发头晕、乏力、心慌等不适,限制老年人日常活动。

心脑血管疾病易诱发:体内脂肪过量堆积,会使血管外周阻力升高,诱发高血压,还会加速冠状动脉斑块形成,可能导致心肌梗死。

骨骼与关节负担加重:研究表明,体重每增加1公斤,膝关节负荷增加3至4倍。此外,肥胖者骨密度下降,易诱发骨质疏松,轻微碰撞、摔倒都可能引发骨折。

呼吸系统负担加剧:颈部和胸部大量脂肪堆积,使气道内径变窄,呼吸时气流通过空间受限,阻力增大。这会让老年人日常活动如步行、穿衣就气喘吁吁,长期缺氧还会损害心脏、大脑等重要器官功能。

心理健康受影响:部分肥胖老年人因体型产生自卑、焦虑心理,严重者可能引发心理疾病。由于社交圈子相对固定,肥胖可能使他们在社交场合感到格格不入,从而减少社交活动,越发封闭自己。

4 5种方法科学减肥且不反弹

龚丽表示,老年人减肥应在医生专业指导下,根据自身身体状况安排合理的减肥计划,科学、安全地实现体重管理。以下是5种保持减重成果、防止体重反弹的方法:

坚持运动:坚持有氧运动和力量训练,运动要循序渐进,避免过度疲劳和受伤。老年人适合选择散步、太极拳、游泳等低强度、长时间的有氧运动,同时适当加入力量训练,如用轻量级哑铃做手臂运动、进行靠墙深蹲等,有助于增加肌肉量,提高基础代谢率。

科学饮食:采用少食多餐方式,避免一次进食过多加重胃肠负担。不建议刻意节食,长时间低能量(低于身体基础代谢能量)摄入会导致肌肉流失,降低身体代谢能力。减少油炸食品、糕点等高热量、高脂肪、高糖食物摄入,增加蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质的摄取。

早睡习惯:人体在晚上11点后开始自我调节,充足睡眠能保证内分泌正常分泌,提高身体运转能力,加快减重速度,保持机体活力。

多喝水:研究表明,减重期间多喝水的人减重速度更快。多喝水能帮助老年人排出代谢废物,促进身体血液循环,提升身体机能。

保持积极心态:积极心态是减重成功的关键。若总是抱怨减重速度慢,频繁尝试所谓高效减重法,易出现健康问题。积极心态能让老年人在减重过程中保持动力。